

Heli Lehtimäki

VIRIKETUOKIOT JUSSINKODIN ASUKKAILLE

Hoitotyönn koulutusohjelma

2015

VIRIKETUOKIOT JUSSINKODIN ASUKKAILLE

Lehtimäki, Heli
Satakunnan ammattikorkeakoulu
Hoitotyön koulutusohjelma
Huhtikuu 2015
Ohjaaja: Pirilä, Ritva
Sivumäärä: 26
Liitteitä: 8

Asiasanat: Viriketuokio, toimintakyky, ikääntynyt

Tämän projektiluontoisen opinnäytetyön tarkoituksena oli järjestää Jussinkodin asukkaille mielekästä ja virikkeellistä tekemistä sekä kannustaa Jussinkodin henkilökuntaa järjestämään asukkaille enemmän virikkeitä. Projektin tavoitteena oli luoda Jussinkodin asukkaille fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista toimintakykyä ylläpitävää toimintaa.

Opinnäytetyöntekijä järjesti Jussinkodin asukkaille kolmen viikon aikana kolme noin tunnin mittaista viriketuokiota. Viriketuokiot järjestettiin 4.3, 11.3 ja 18.3.2015. Viriketuokioihin osallistui keskimäärin 10 asukasta. Viriketuokioita suunniteltaessa pyrittiin huomioimaan toimintakyvyn eri osa-alueet jotka voidaan jakaa muun muassa fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen toimintakykyyn. Ensimmäinen viriketuokio koostui tuolijumpasta ja rentoutushetkestä. Toinen viriketuokio sisälsi muistelua ja kolmas viriketuokio sisälsi yhteislaulua. Osallistujilta kerättiin jokaisen viriketuokion päätteeksi palaute käyttämällä strukturoitua palautelomaketta, joiden täyttämässä hoitajat avustivat.

Palautteiden perusteella järjestettyihin viriketuokioihin oltiin tyytyväisiä ja samankaltaisia viriketuokioita toivottaisiin järjestettävän jatkossa lisää. Opinnäytetyöntekijän havainnoinnin ja palautteiden perusteella muistelutuokio oli pidetyin järjestetyistä viriketuokioista.

Opinnäytetyöntekijän henkilökohtaisena tavoitteena oli kehittyä projektin suunnittelemisessa, toteuttamisessa ja arvioinnissa. Suunnitteluvaihe yllätti opinnäytetyöntekijän laajuudellaan, toteutusvaiheessa opinnäytetyöntekijä kuitenkin ymmärsi suunnitelman merkityksen.

Jatkotutkimushaasteina nousi esiin muun muassa virikekansion luominen, henkilökunnalle suunnattu tutkimus viriketoiminnasta ja tutkimus säännöllisesti järjestetyn viriketoiminnan merkityksestä iäkkäiden fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen toimintakykyyn.

ACTIVITY EVENTS FOR THE RESIDENTS OF JUSSINKOTI

Lehtimäki, Heli

Satakunnan ammattikorkeakoulu, Satakunta University of Applied Sciences

Degree Programme in Nursing

April 2015

Supervisor: Pirilä, Ritva

Number of pages: 26

Appendices: 8

Keywords: Activity event, ability to function elderly people

The purpose of this project like thesis was to organize pleasant and inspiring activities to the residents of nursing home Jussinkoti. Also to encourage the employees to arrange more activity events to the residents. The goal of the thesis is to create activities to maintain physical, psychological and social function ability.

The author of the thesis organized three one hour long activity events during three weeks. The activity events took place 4th, 11th and 18th of March 2015. An average of 10 residents participated the sessions. While planning the activity events, different aspect of functionality has to be taken into account. The first activity event included chair and relaxation exercises. The second activity event contained reminiscence and the third singing together. In the end of each activity event feedback was gathered, by using feedback forms. The nurses helped the residents to fulfil the form.

The residents gave positive feedback concerning the activity event. The residents wished more similar activity events in the future. While interpreting the feedback forms and authors own observation, the reminiscence turned out to be the most popular activity event.

The personal goal of the author was to develop in planning, implementing and evaluating project work. The planning of the project was the most challenging part. While implementing the project, the author understood the meaning of the importance planning.

The author included development proposals for further research. Development proposals are research for the employees about the activity events, making an activity events folder and research how activity events affect to the physical, psychological and social function ability of elderly people.

SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	5
2	VIRIKETOIMINTA.....	6
3	IKÄÄNTYNEEN TOIMINTAKYKY JA SEN TUKEMINEN	6
4	PROJEKTISSA KÄYTETTÄVÄT MENETELMÄT	8
4.1	Ryhmä.....	8
4.2	Liikunta.....	8
4.3	Rentoutuminen.....	9
4.4	Muistelu	9
4.5	Musiikki	10
5	KOHDEORGANISAATIO.....	10
6	PROJEKTIN TARKOITUS JA TAVOITE	11
7	AIKAISEMMAT PROJEKTIT.....	11
8	PROJEKTIN TOTEUTUSSUUNNITELMA	12
8.1	Toteutussuunnitelma	12
8.2	Resurssit ja riskianalyysi.....	13
8.3	Arviointisuunnitelma	14
9	PROJEKTIN TOTEUTUS	14
9.1	Tuolijumppa ja rentoutushetki	15
9.2	Muistelutuokio	17
9.3	Musiikkituokio.....	18
10	ARVIONTI.....	19
10.1	Projektin toteutuksen arviointi	19
10.2	Osallistujien palaute.....	22
10.3	Resurssien ja riskien hallinta	23
10.4	Ammatillinen kasvu	24
10.5	Jatkotutkimushaasteet	25
	LÄHTEET.....	26
	LIITTEET	

1 JOHDANTO

Ikääntymisen myötä toimintakyvyn heikkeneminen on väistämätöntä. Heikkenemiseen liittyy vaikeuksia selviytyä päivittäisistä toiminnoista ja samalla avun tarve kasvaa. Toimintakyvyn heikkenemistä voidaan ehkäistä ylläpitämällä toimintakyvyn eri osa-alueita, jotka voidaan määritellä muun muassa fyysiseksi, psyykkiseksi ja sosiaalseksi toimintakyvyksi. (Heikkinen, Jyrämä & Rantanen 2013, 301.)

Ikääntyneiden toimintakykyä tukevien toimenpiteiden tarve osataan tunnistaa ja myönnetään, mutta tavoitteellisessa ja suunnitelmallisessa toimintakyvyn tukemisessa on edelleen kehitettävää käytännön hoitotyössä (Lähdesmäki & Vornanen 2009, 16).

Projektin tarkoituksena oli järjestää Jussinkodin asukkaille mielekkäät ja virikkeelliset tuokiot ja kannustaa henkilökuntaa järjestämään asukkaille enemmän virikkeitä. Projektin tavoitteena oli luoda Jussinkodin asukkaille fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista toimintakykyä ylläpitävää toimintaa. Opinnäytetyöntekijän henkilökohtaisena tavoitteena oli kehittyä projektin suunnittelussa, toteuttamisessa ja arvioinnissa.

Opinnäytetyöntekijä valitsi kohdeorganisaatioksi Hopun palvelukodin yksikön Jussinkodin. Projekti on työelämälähtöinen, sillä opinnäytetyöntekijä on tehnyt erinäisiä sijaisuuksia siellä ja todennut yksikössä järjestettävän viriketoimintaa vähän ja epäsäännöllisesti.

2 VIRIKETOIMINTA

Viriketoiminta on paljon muutakin kuin ajankulua. Se on tavoitteellista ja kuntouttavaa toimintaa jonka lähtökohtana on asiakas itse. Toiminta tulee suunnitella asiakaslähtöisesti jokaisen asiakkaan tarpeiden ja voimavarojen mukaisesti, mikä edesauttaa ylläpitämään ja tukemaan iäkkään jäljellä olevia kykyjä, taitoja ja selviytymistä. Viriketoiminta tukee henkilön osallisuutta sekä kehittää ja vahvistaa iäkkäiden verkostoja. Viriketoiminta voi olla hyvin suunniteltua tai spontaania toimintaa ja sitä voi toteuttaa esimerkiksi omainen, hoitaja, virikeohjaaja tai vaikka vapaaehtoistyöntekijä. (Airila 2002, 9,11.)

Viriketoimintaa voidaan toteuttaa yksilöllisesti tai ryhmässä. Menetelmän käyttö riippuu asiakkaista, tavoitteista ja toiminnasta. Yksilöllistä viriketoimintaa käytetään erityisesti huonokuntoisten iäkkäiden sekä dementoituneiden asiakkaiden kanssa. Toiminta perustuu tällöin asiakkaan omiin mieltymyksiin, toiveisiin ja tottumuksiin. Ryhmätoimintaa käytetään enemmän suurissa vanhusten hoitokodeissa. Ryhmässä tulee ottaa huomioon jokainen iäkäs erikseen. Ryhmätoimintaa toteuttaessa tulee huomioida että osallistuminen toimintaan on vapaaehtoista. Ikääntynyt voi olla ryhmässä myös niin sanotussa tarkkailijan roolissa, eikä häntä tule painostaa osallistumaan toimintaan. (Airila 2002, 33-35.)

3 IKÄÄNTYNEEN TOIMINTAKYKY JA SEN TUKEMINEN

Toimintakyky muuttuu iän myötä, mutta muutokset tapahtuvat ihmisillä eri tavalla ja nopeudella (Lähdesmäki & Vornanen 2009, 19). Kykyyn selviytyä päivittäisistä toiminnoista itsenäisesti ei riipu ainoastaan ikääntyneen jäljellä olevasta toimintakyvystä, vaan myös ympäristöstä (Kan & Pohjola 2012, 43).

Toimintakykyä voidaan määritellä monella eri tavalla. Lähdesmäen ja Vornasen (2009, 18) mukaan ”vanhuksen toimintakyky on kykyä selviytyä arkeen liittyvistä toiminnoista sekä kykyä kokeilla erilaisia kokemuksia ja elää laadukas elämä”.

Ikääntyneen toimintakyvyn kokonaisvaltainen tukeminen edellyttää hoitajalta ammatillista osaamista, luovuutta, mielenkiintoa sekä halua kehittää itseään ja osaamistaan. Kokonaisvaltainen tukeminen toteutuu prosessina, joka perustuu toimintakykyajatteluun ja toimintakykyä tukevaan suunnitelmaan. (Lähdesmäki & Vornanen 2009, 98.)

Ikääntynyt otetaan mukaan hoidon ja arjen suunnitteluun ja hoitoon liittyvät päätökset tulisi tehdä yhteisymmärryksessä ikääntyneen kanssa. Kuntouttava työote ilmenee kaikissa päivittäisissä toiminnoissa. Esimerkiksi iäkkään tulee antaa itse huolehtia pukeutumisesta ja nappien napittamisesta aina kun se on mahdollista, hoitajan tehtävänä on hankkia tarvittavat apuvälineet. Vetoamalla kiireeseen saatetaan tehdä monia sellaisia asioita ikääntyneen puolesta, jotka hän kykenisi tekemään itse. (Kan & Pohjola 2012, 61.)

Toimintakyvyn heikkenemistä voidaan ehkäistä ylläpitämällä toimintakyvyn eri osa-alueita, jotka voidaan määritellä muun muassa fyysiseksi, psyykkiseksi ja sosiaaliseksi toimintakyvyksi (Heikkinen ym. 2013, 301). Fyysisen toimintakyvyn tukeminen on tavoitteellista toimintaa, jonka avulla tuetaan ikääntynyttä terveyden ylläpitämiseen sekä mahdollisimman itsenäiseen suoriutumiseen arkipäivän askareista. Sitä tuetaan huolehtimalla ikääntyneen fyysisestä aktiivisuudesta järjestämällä ympäristö selviytymistä tukevaksi sekä huolehtimalla turvallisuudesta ja tarvittavista apuvälineistä. Ikääntyneen fyysisen toimintakyvyn tavoitteet tulee asettaa realistisiksi suhteessa todellisiin kykyihin ja taitoihin. (Lähdesmäki & Vornanen 2009, 108.)

Kognitiivisten toimintojen sekä emotionaalisen tasapainon tukeminen ovat keskeisiä asioita psyykkisen toimintakyvyn ylläpitämisessä ja parantamisessa. Vanhuudessa tapahtuvat elämänmuutokset liittyvät suurimmaksi osaksi menetyksiin. Puolison, lähisukulaisten ja ystävien kuolemat lisäävät ikääntyneen yksinäisyyttä ja vieraantumista sosiaalisista verkostoista. (Lähdesmäki & Vornanen 2009, 186.)

Sosiaalisesti aktiivinen elämäntyyli on tärkeää useimmille vanhuksille. Sosiaalinen osallistuminen ylläpitää itsetuntoa, lisää itsearvostusta ja uskoa omiin kykyihin sekä

vahvistaa ikääntyneen tarpeellisuuden tunnetta. (Lähdesmäki & Vornanen 2009, 197.) Sosiaalinen tuki auttaa ikääntynyttä sopeutumaan menetyksiin, toipumaan sairauksista ja selviytymään pitkäaikaissairauksien kanssa (Heikkinen ym 2013, 209).

4 PROJEKTISSA KÄYTETTÄVÄT MENETELMÄT

4.1 Ryhmä

Ryhmäksi voidaan kutsua joukkoa ihmisiä, joilla on yhteiset tavoitteet sekä yhteinen päämäärä. Jo kahta henkilöä jolla on samat tavoitteet ja päämäärä voidaan kutsua ryhmäksi. (Tilastokeskuksen www-sivut.) Ryhmätoimintaa suunniteltaessa ohjaajan tulee ottaa huomioon ryhmäläisten tarpeet, kyvyt ja toiveet. Suunnittelussa tulisi ottaa huomioon paitsi iäkkäiden voimavarat, myös henkilökunnan kiinnostuksen kohteet. Kaikki iäkkäät eivät välttämättä halua olla mukana ryhmätoiminnassa vaan ovat mieluummin omissa oloissaan. Tätä päätöstä ryhmänohjaajan tulee kunnioittaa. (Airila 2002 31,33.)

4.2 Liikunta

Ikääntyneen toimintakykyä tukeva liikunta on usein säännöllistä, toistuvaa sekä määrältään ja kuormittavuudeltaan sopivaa ja riittävää. Liikunnan tulee vastata ikääntyneen fyysistä kuntoa, motivaatiota, kiinnostuksen kohteita ja motorisia taitoja. Liikunta tulee suunnitella niin, ettei siihen liity loukkaantumisen vaaraa. (Lähdesmäki & Vornanen 2009, 108-111.) Tuolijumpassa osallistujat istuvat tuoleissa tai pyörätuolissa ja tekevät ohjaajan opastamia ylä- ja alavartalon liikkeitä. Tuolijumppa sopii hyvin liikunta- ja toimintarajoitteisille ja sen ohjaamisen voi toteuttaa hoitaja. Tuolijumpan tavoitteena on lisätä ikääntyneen liikkuvuutta sekä pitää isot lihakset vahvoina ja toimintakykyisinä sekä harjoittaa koordinaatio- ja tasapainokykyä. (Kan & Pohjola 2012, 157.)

4.3 Rentoutuminen

Ihmisen rentoutuessa kehoon alkaa erittyä endorfiinia, joka tuottaa hyvää oloa ja lievittää kiputiloja. Rentoutumishetken tulee olla rauhallinen ja taustalla voi soida hiljaa rauhallista musiikkia. Ennen rentoutumisharjoituksen aloittamista etsitään itselle mukava asento, jossa on miellyttävä olla. Rentoutumisasento voi olla istuma- tai makuuasento, oman mieltymyksen ja rentoutusmenetelmän valinnan mukaisesti. Rentoutumistapoja ja -menetelmiä on monenlaisia. Jotkut voivat kokea rentouttavina esimerkiksi liikunnan, ulkoilun tai hieronnan. Tässä opinnäytetyössä rentoutusmenetelmänä käytetään suggessiivista rentoutusta, joka perustuu miellyttävien mielikuvien visualisoimiseen sekä kehotietoisuuteen. Harjoituksen tavoitteena on luoda rentoutujalle mielikuvia edistämään rentoutumista, kehotietoisuutta ja keskittymistä. Mielikuvarentoutus auttaa vapauttamaan mielen päivän huolista sekä syventymään rentoutustuokioon. Rentoutunut ihminen kokee olonsa hyväksi ja rauhalliseksi. (Lähdesmäki & Vornanen 2009, 127-129.)

4.4 Muistelu

Muistojen käsitteleminen on ihmisen psykososiaalisen kehityksen kannalta tärkeää ja se kuuluu olennaisena osana ihmisyyteen. Muistot vahvistavat ihmisen käsitystä minäkuvasta ja lujittavat hänen identiteettiään. (Kan & Pohjola 2012, 79.) Muisteleminen ikääntyneen kanssa on tärkeä työmuoto, koska sillä voidaan aktivoida ikääntynyt keskusteluun sekä vireyttää hänen aivotoimintaansa ja muistia. Muistelemisellä voi olla joillekin vanhuksille myös terapeutista merkitystä. Muistelutilanteet voivat olla spontaaneita tai suunniteltuja. Muisteluhetket voivat tapahtua kahdenkeskisessä tilanteessa tai ryhmässä. Muistelutilanteissa on tärkeää päästä positiiviseen lopputulokseen ja takaisin nykyhetkeen. Hyvien kokemusten, elämän ”tähtihetkien” sekä onnistumisien muisteleminen on tärkeää itsetunnon ylläpitämisen kannalta, mutta on tärkeää muistella ja käydä läpi myös ikäviltä ja ahdistavilta tuntuvia asioita. Muistelemisen apuna voi käyttää erilaisia menetelmiä ja materiaaleja. (Airila 2002, 43,44.)

4.5 Musiikki

Musiikissa tunne-elämys ja kuulohavainto yhdistyvät ja ne saavat persoonallisen merkityssisällön. Musiikin avulla voidaan koota yhteen mielen asioita ja antaa mahdollisuuksia surun, ilon ja ahdistuksen purkamiseen. Näiden ominaisuuksien vuoksi musiikilla on todettu olevan eheyttävä, viihdyttävä ja parantava vaikutus kuulijaan ja osallistujaan. (Lähdesmäki & Vornanen 2009, 207.) Musiikilla saadaan aktivoitua osallistujien mielikuvia. Musiikillinen elämys aktivoi aivoja vilkastaen verenkiertoa ja parantaen muistia. Musiikin kuunteleminen kehittää myös tarkkaavaisuutta, kuuloa ja keskittymistä. Laulaminen yhdistää ja lähentää ihmisiä ja on rentouttavaa yhdessäoloa. (Airila 2002, 46.)

5 KOHDEORGANISAATIO

Toimintakyvyn heiketessä kotona asuminen saattaa hankaloitua epäkäytännöllisten tai puutteellisten tilojen vuoksi. Samalla tapaturmien riski kasvaa. Ikääntynyt tarvitsee mahdollisesti kotiapua tai omaisten apua suoriutuakseen päivittäisistä toiminnoista kotona. Kun kotona asuminen ei eri asioiden vuoksi enää ole mahdollista, vaihtoehtona on iäkkään muuttaminen ympärivuorokautisen hoivan piiriin. (Kan & Pohjola 2012, 43.)

Hopun palvelukeskus on tarkoitettu ikäihmisille, jotka eivät enää pärjää kotihoidon turvin omassa kodissaan sekä niille jotka tarvitsevat paljon apua, hoivaa ja valvontaa selviytyäkseen päivittäisistä toiminnoista. Jussinkoti on yksi Hopun palvelukeskuksen kolmesta yksiköstä, joka muutettiin kesällä 2013 vanhainkodista tehostetun palveluasumisen yksiköksi. Jussinkodissa on 33 asukaspaikkaa. (Sastamalan kaupungin [www-sivut](http://www.sastamala.fi).)

Opinnäytetyöntekijä valitsi Hopun palvelukeskuksen yksikön Jussinkodin kohdeorganisaatioksi, sillä huomasi siellä työskennellessään asukkaille järjestettävän

vähän ja epäsäännöllisesti viriketoimintaa. Kohdeorganisaation valintaan vaikutti myös tutut asukkaat.

Kohderyhmänä on Jussinkodin asukkaat, tuokioihin annetaan kaikille halukkaille mahdollisuus osallistua. Jussinkodin asukkaat ovat erilaisia iäkkäitä, ikähaarukka on suuri ja perussairaudet sekä peruskunto vaihtelevat suuresti. Opinnäytetyöntekijä koki, että hänen on helpompi ohjata ryhmää, jonka jäsenistä suurin osa olisi hänelle ennestään tuttuja.

6 PROJEKTIN TARKOITUS JA TAVOITE

Projektin tarkoituksena on järjestää Jussinkodin asukkaille mielekästä ja virikkeellistä tekemistä ja kannustaa henkilökuntaa järjestämään asukkaille enemmän virikkeitä. Projektin tavoitteena on luoda Jussinkodin asukkaille fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista toimintakykyä ylläpitävää toimintaa. Opinnäytetyöntekijän tavoitteena on kehittyä projektin suunnittelemisessa, toteuttamisessa ja arvioinnissa.

7 AIKAISEMMAT PROJEKTIT

Husu (2013, 6, 33) toteutti kolme tunnin mittaista viriketuokiota Kullaakodon asukkaille projektiluonteisena opinnäytetyönä. Niiden aiheina oli muistelu, musiikki, liikunta ja koira-avusteinen toiminta. Tavoitteena oli asukkaiden fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen toimintakyvyn edistäminen ja ylläpitäminen. Viriketuokioista saatu palaute oli positiivista. Viriketuokioista eniten pidettiin musiikista ja Bella-koiran vierailusta. Asukkaat ja hoitajat kokivat, että virikkeitä voisi Kullaankodolla olla enemmänkin.

Pelkonen (2012, 15,27) piti virkistyspäivän vanhustyön osasto Wanhalan asukkaille. Projektin tarkoituksena oli järjestää vanhuksille toimintakykyä ylläpitävää toimintaa

ja tavoitteena aktivoida hoitohenkilökunta mukaan viriketoimintaan. Virkistyspäivään sisältyi hyvän olon hetki, muistelutuokio, tuolijumppa ja musiikkituokio. Asukkailta saadun palautteen perusteella päivään oltiin tyytyväisiä ja niitä toivottiin jatkossakin järjestettävän. Myös hoitajat pitivät virkistyspäivää hyvänä ja onnistuneena, mutta eivät itse olleet halukkaita ottamaan järjestelyvastuuta vastaavanlaisesta päivästä.

Järvinen ja Vastamäki (2012, 15, 17, 19-24) tutkivat asukkaiden ja hoitajien kokemuksia viriketoiminnasta hoitokoti Luhatuudessa. Opinnäytetyön tavoitteena oli lisätä asukkaiden, henkilökunnan ja koko organisaation tietoa tarjolla olevasta viriketoiminnasta hoitokodissa, jotta sitä voitaisiin mahdollisuuksien mukaan kehittää. Aineiston kerättiin teemahaastattelulla viideltä asukkaalta ja neljältä hoitajalta. Tutkimustulosten mukaan asukkaiden mielestä hoitokodissa järjestettiin viriketoimintaa monipuolisesti ja riittävästi. Henkilökunnan mukaan taas viriketoimintaa ei ollut riittävästi ja sitä olisi jatkossa tarkoitus monipuolistaa ja kehittää.

8 PROJEKTIN TOTEUTUSSUUNNITELMA

Projektityön tarkoituksena on saavuttaa ennalta määritelty tavoite. Projekti voi olla isomman hankkeen osa tai tähdätä tiettyyn rajattuun kertaluontoiseen tapahtumaan tai tulokseen. Projektin merkittävyys ja niille asetetut tavoitteet vaihtelevat suuresti. Osa projekteista on merkitykseltään kriittisiä ja niiden suunnittelua, organisointia ja toteutusta valvotaan ja arvioidaan tarkasti. (Kettunen 2009, 15-16.)

8.1 Toteutussuunnitelma

Projektin suunnittelu on yksi projektin tärkeimmistä vaiheista. Suunnitteluvaiheessa syvennetään projektille asetettuja tavoitteita. Suunnitteluvaiheessa varmistetaan myös, että projektin toteuttajalla ja tilaajalla on yhteinen näkemys projektin

lopputuloksesta. Hyvä suunnittelu jäsentää projektia, sen kriittisiä tekijöitä ja luo perustan onnistumiselle. (Kettunen 2009, 54.)

Opinnäytetyöntekijä työskenteli kesällä 2013 Jussinkodissa, josta idea opinnäytetyön toteuttamiseen Jussinkodin asukkaille sai alkunsa. Opinnäytetyöntekijä keskusteli lähiesimiehen kanssa opinnäytetyön toteuttamisesta, joka piti viriketuokioiden järjestämistä hyvänä ideana ja toivoi opinnäytetyön innostavan Jussinkodin työntekijöitä järjestämään asukkaille enemmän virikkeitä. Alkuvuodesta 2015 opinnäytetyöntekijä kävi uudelleen keskustelemassa Jussinkodin lähiesimiehen kanssa viriketuokioiden järjestämisestä ja hänen kanssaan sovittiin, että viriketuokiot järjestettäisiin maaliskuussa, kolmena ensimmäisenä keskiviikkoiltapäivänä.

Opinnäytetyöntekijän suunnitelmana on pitää kolmen viikon aikana kolme, noin tunnin mittaista viriketuokiota Jussinkodin asukkaille. Tuokiot suunniteltiin niin että ne tukisivat asukkaiden toimintakyvyn eri osa-alueita, joita ovat fyysinen, psyykkinen ja sosiaalinen toimintakyky. Viriketuokiot koostuivat tuolijumpasta ja rentoutushetkestä, muistelutuokiosta sekä musiikkituokiosta.

8.2 Resurssit ja riskianalyysi

Projektin toteuttamisessa tarvitaan erilaisia resursseja kuten ihmisiä, koneita, laiteita, tiloja ja rahaa. Tehtävien toteuttamiseen tarvittavat resurssit arvioidaan ja suunnitellaan; mitä tarvitaan, milloin tarvitaan ja kuinka paljon tarvitaan. (Kettunen 2009, 106.)

Viriketuokioiden järjestämiseen on mahdollisuus käyttää Jussinkodin tiloja ja tarvittaessa hoitajia apuna. Opinnäytetyöntekijä sopi etukäteen Jussinkodin lähiesimiehen kanssa, että henkilökunta ja opinnäytetyöntekijä kokoavat oleskelutilaan kaikki Jussinkodin asukkaat, jotka haluavat osallistua viriketuokioihin. Opinnäytetyöntekijä saa käyttää osaston lauluvihkoja sekä soittimia viriketuokioissa.

Jokainen projekti sisältää riskejä, jotka saattavat johtaa projektin epäonnistumiseen. Ennen projektin aloitusta tulee pohtia projektiin sisältyvät riskit, jotta niiden toteutumista voidaan välttää ja arvioida koko projektin ajan. (Kettunen 2009, 75.)

Suurimpana riskinä opinnäytetyöntekijä pitää asukkaiden haluttomuutta osallistua järjestettyihin viriketuokioihin. Tätä pyritään välttämään informoimalla asukkaita ja hoitajia ajoissa viriketuokioiden ajankohdasta. Opinnäytetyöntekijä pitää riskinä myös suurta osallistujamäärää; riittävätkö varatut resurssit ja suunniteltu aikataulu. Riskeinä voivat olla myös aikataulun pettäminen, opinnäytetyöntekijän sairastuminen tai muistelutuokiossa valokuvien puuttuminen. Sairastumisen varalta sovittiin, että viriketuokio pidetään myöhemmin sopivana ajankohtana, jos se joudutaan perumaan.

8.3 Arviointisuunnitelma

Jokaiselle projektille on tärkeää laatia arviointisuunnitelma, jotta jatkuva kehittäminen voisi toteutua (Toikko & Rantanen 2009, 61). Opinnäytetyöntekijä informoi viriketuokioista hoitajia ja asukkaita laatimalla viriketuokioista ilmoituksen (liite 6) ja käy laittamassa ne Jussinkodin ilmoitustauluille. Opinnäytetyöntekijä laatii ja tulostaa viriketuokioiden palautelomakkeet (liite 3-5). Opinnäytetyön onnistumista arvioidaan jokaisen viriketuokion päätteeksi osallistujille jaettavalla strukturoidulla palautelomakkeilla (liite 3-5) sekä viriketuokioiden aikana saadun välittömän palautteen perusteella. Hoitajat avustavat tarvittaessa osallistujia palautelomakkeen täyttämisessä.

9 PROJEKTIN TOTEUTUS

Noin kaksi viikkoa ennen ensimmäistä viriketuokiota opinnäytetyöntekijä kävi viemässä viriketuokioiden esitteen Jussinkodin kolmelle ilmoitustaululle sekä hoitajien kansliaan. Viriketuokiot merkattiin myös hoitajien kalenteriin ja opinnäytetyöntekijä informoi hoitajia viriketuokioiden aiheista. Opinnäytetyöntekijä

saapui Jussinkodille hyvissä ajoin ennen viriketuokioiden alkua valmistelevaan tuokioita ja mahdollisesti avustamaan lounaan jakamisessa/ syöttämisessä ja asukkaiden avustamisessa päiväsalin.

9.1 Tuolijumppa ja rentoutushetki

Ensimmäinen viriketuokio järjestettiin keskiviikkona 4.3.2015 kello 13 Jussinkodin päiväsalissa. Tuokioon osallistui 13 asukasta ja osa hoitohenkilökunnasta seurasi tuokiota taustalla. Ensimmäisen viriketuokion aiheena oli tuolijumppa sekä rentoutushetki. Opinnäytetyöntekijä järjesti päiväsalin tilaa siirtämällä ruokapöydät sivuun ja asukkaat järjestettiin istumaan puolikaareen, jotta jokainen osallistuja näkee opinnäytetyöntekijän ja hänen ohjaamat jumppaliikkeet. Suurin osa asukkaista oli jo valmiiksi päiväsalissa, tuokiota edeltäneen lounaan vuoksi, joten opinnäytetyöntekijän apua ei tarvittu asukkaiden päiväsalin tuontia varten. Tuokio aloitettiin opinnäytetyöntekijän ja opinnäytetyön aiheen esittelyllä.

Tuolijumppa järjestettiin opinnäytetyöntekijän valmisteleman ohjeen mukaisesti (liite 1). Tuolijumppa oli suunniteltu niin, että se tehtiin kokonaan tuolilla istuen, näin mahdollistettiin jokaisen halukkaan osallistuminen siihen. Tuolijumpan alussa muistutettiin asukkaita osallistumaan omien voimavarojen ja kykyjen mukaisesti sekä kerrottiin, ettei jokaista liikettä tarvitse saada täydellisesti suoritettua, yritys on täydellistä suoritusta tärkeämpää. Tuolijumppa aloitettiin valmistellun ohjeen mukaisesti marssimisella, näin saatiin lihakset aktivoitua ja tehtyä alkulämmittely, kädet sai ottaa marssiin mukaan, jos koki sen hyväksi. Seuraavaksi vietiin kädet edessä yhteen selkä pyöristettynä, ojennettiin selkä ja vietiin kädet ulkokierrossa taakse lähentäen lapoja. Tällä liikkeellä parannettiin rintakehän liikkuvuutta ja rentoutettiin hartiaseudun lihaksia. Seuraavana liikkeenä oli pakarakeinunta, jossa siirrettiin painoa pakaralta toiselle. Tällä liikkeellä vahvistettiin vatsalihaksia, kehon hallintaa ja tasapainoa. Seuraavaksi ohjattiin osallistujia koskettamaan kyynärpäällä vastakkaiseen polveen; vasemmalla kyynärpäällä koskettiin oikeaan polveen ja oikealla kyynärpäällä vasempaan polveen. Tällä harjoituksella vahvistettiin vatsalihaksia ja koordinaatiokykyä. Tässä harjoituksessa korostettiin, ettei koskettaminen polveen ole välttämätöntä, vaan jokainen tekee liikkeet omien

kykyjen sallimissa rajoissa. Seuraavaksi liikkeeksi opinnäytetyöntekijä oli valinnut hartioiden verenkiertoa vilkastuttavan ja olkapäiden liikkuvuutta ylläpitävän liikkeen, jossa nostettiin hartioita ylöspäin, jännitettiin hetki, jonka jälkeen rentoutettiin. Tätä toistettiin noin 15 kertaa. Tämän jälkeen nostettiin vuorotellen varpaat ja kannat ylös lattiasta. Kun kannat nostettiin, pidettiin varpaat lattiassa ja, kun varpaat nostettiin pidettiin kannat lattiassa. Näin vahvistetaan jalkalihaksia ja saadaan kävelyyn lisää varmuutta. Sen jälkeen ravisteltiin käsiä ja jalkoja.

Ravistelun jälkeen jatkettiin tuolijumppaa vielä hetki, seuraavaksi vuorossa oli jalkojen ojennus suoraksi niin, että nilkat olivat koukussa. Jalkoja nostettiin vuorotellen vasenta ja oikeaa jalkaa. Näin vahvistettiin vatsa- ja selkälihaksia. Sitten lähdettiin soutelemaan vastarannalle ja tehtiin käsillä soutu liikettä. Tämä liike helpottaa istumasta seisomaan nousua. Seuraavaksi vietiin kädet yhteen niskan taakse ja sen jälkeen vietiin etukautta uudelleen yhteen selän taakse. Tällä ylläpidetään olkapäiden liikkuvuutta. Myös tätä liikettä tehdessä korostettiin, ettei ole väliä, vaikkei käsiä saisikaan niskan tai selän takana yhteen asti, vaan tärkeintä on yrittäminen. Seuraavaksi poimittiin puusta omenoita, kurotettiin oikealla kädellä vasemmalle yläviistoon, josta poimittiin niin sanotusti omena ja laskettiin ”omena” oikealle alaviistoon lattialla kuviteltuun omenakoriin. Vasemmalla kädellä taas kurotettiin oikealle yläviistoon ja laskettiin vasemmalle alaviistoon. Tämä liike vahvistaa vinoja vatsalihaksia ja tukee olkanivelen liikkuvuutta. Lopuksi vielä marssittiin loppuverryttelyksi, marssiin sai jälleen ottaa kädet mukaan, jos koki ne hyväksi. Marssimisen jälkeen ravisteltiin vielä kädet ja jalat.

Osa asukkaista osallistui tuolijumppaan aktiivisesti ja muutama vain seuraamalla. Tuolijumppa kesti noin 20 minuuttia, jonka jälkeen keskusteltiin tulevasta rentoutushetkestä. Ainoastaan yksi asukas oli aikaisemmin tehnyt rentoutusharjoituksen.

Rentoutushetki aloitettiin opastamalla asukkaita sulkemaan silmänsä ja kuuntelemaan opinnäytetyöntekijän antamia ohjeita. Rentoutushetki koostui opinnäytetyöntekijän etukäteen valmistelemasta rentoutusharjoituksesta (liite 2), jonka hän luki rauhalliseen tahtiin asukkaille. Muutama asukkaista noudatti ohjetta ja sulki silmänsä, loput asukkaista kuuntelivat ohjeistuksia silmät auki. Eräs asukkaista

koki rentoutushetken erittäin miellyttäväksi ja kertoi melkein nukahtaneensa sen aikana. Rentoutushetki kesti noin 20 minuuttia, jonka jälkeen opinnäytetyöntekijä jakoi osallistujille palautelomakkeet (liite 3), joiden täyttämässä hoitajat avustivat asukkaita. Palautelomakkeita palautettiin 10 kappaletta.

9.2 Muistelutuokio

Toisen viriketuokion aiheena oli muistelu, viriketuokio järjestettiin keskiviikkona 11.3.2015 kello 13. Aukkaat olivat tuokiota edeltäneen lounaan vuoksi jo valmiiksi päiväsalissa. Koska opinnäytetyöntekijä oli paikalla hyvissä ajoin, auttoi hän asukkaita ruokailussa. Viriketuokio järjestettiin Jussinkodin päiväsalissa, jossa asukkaat ja opinnäytetyöntekijä istuivat pöydän ääressä, jolloin jokaisella oli mahdollisuus nähdä toisensa. Toiseen viriketuokioon osallistui 10 asukasta, joista vain muutama oli mukana ensimmäisessä viriketuokiassa. Hoitajia ei ollut muistelutuokiassa mukana.

Tarkoituksena oli että asukkaat olisivat tuoneet muistelutuokioon mukanaan heille tärkeän valokuvan tai esineen ja kertoneet siitä muille asukkaille. Asukkaiden ja hoitajien informoinnista huolimatta ainoastaan neljällä asukkaalla oli mukanaan valokuva tai esine. Tilaisuus aloitettiin opinnäytetyöntekijän ja opinnäytetyön aiheen esittelyllä, jonka jälkeen yksi asukkaista aloitti kertomalla tuomastaan valokuvasta. Aukas oli tuonut valokuvan omasta edesmenneestä miehestään, jonka kertoi olleen hänelle erittäin rakas ja, jota hän edelleen kovasti kaipaa. Kuva oli mustavalkoinen ja siinä miehellä oli yllään sotilasasu. Valokuva herätti asukkaiden kesken paljon keskustelua ja sen kautta löytyi yhteisiä tuttavlia. Valokuva laitettiin kiertämään, jotta jokainen näkisi sen.

Toisella asukkaalla oli kuva lapsenlapsistaan, kuvissa oli kouluikäiset tyttö ja poika. Myös nämä kuvat laitettiin kiertämään. Hänellä oli mukanaan myös servettipidike, joka oli posliininen ja hänen itsensä maalama. Yhdessä käytiin keskustelua posliininmaalauksesta, sillä moni oli harrastanut sitä ja maalannut useita kahviastiojakin, harmiteltiin harrastuksen pois jäämistä. Todettiin, että nyt olisi aikaa maalailia, mutta ei ole tarvikkeita.

Kolmannella asukkaalla oli kuva itsestään noin 20-vuotiaana. Se oli mustavalkoinen ja kuvassa oli nuori kaunis nainen. Myös tämä kuva laitettiin kiertämään, kuva sai paljon muilta asukkailta kommentteja kauneudestaan.

Neljännellä asukkaalla oli mukanaan koriste-esine jossa mummo istui tuolilla ja kutoi. Aukas oli saanut sen 80-vuotis lahjaksi. Tässä yhteydessä käytiin keskustelua kutomisesta ja virkkaamisesta. Moni asukkaista oli ollut hyvä kädentaitaja ja he olivat kutoneet ja virkanneet paljon.

Kun kaikkien neljän asukkaan tuomat esineet ja valokuvat oli käyty läpi ja niistä keskusteltu, aikaa oli kulunut vasta noin 20 minuuttia. Opinnäytetyöntekijän täytyi keksiä jotain muistelemista loppuajaksi. Koska kyseessä oli muistelutuokio, keskusteltiin asukkaiden synnyinpaikoista. Tämä herätti paljon keskustelua, sillä moni asukkaista oli lähtöisin Karjalasta. Aluksi osa osallistujista oli hieman varautuneita ja hiljaisia, mutta pian kaikki osallistuivat keskusteluihin. Jotkut osallistujista olivat ehkä liiankin ulospäinsuuntautuneita ja puheliaita ja he olisivat halunneet jakaa paljon muistojaan. Opinnäytetyöntekijä yritti jakaa puheenvuoroja niin, että jokainen pääsi kertomaan tasapuolisesti. Muistelutuokio kesti noin tunnin, jonka jälkeen opinnäytetyöntekijä jakoi osallistujille palautelomakkeet (Liite 4), joiden täyttämässä hoitajat avustivat. Palautelomakkeita palautettiin opinnäytetyöntekijälle 10 kappaletta.

9.3 Musiikkituokio

Kolmannen viriketuokion aiheena oli musiikki ja se järjestettiin 18.3.2015 kello 13 Jussinkodin päiväsalissa. Tuokioon osallistui kahdeksan asukasta ja yksi hoitaja. Asukkaat olivat jo valmiiksi päiväsalissa edeltäneen lounaan vuoksi, joten opinnäytetyöntekijän apua ei tarvittu asukkaiden päiväsalin avustamisessa. Kaikki osallistujat istuivat pöydän ääressä, jolloin jokainen näki toisensa.

Tuokio aloitettiin opinnäytetyöntekijän ja opinnäytetyön aiheen esittelyllä, jonka jälkeen opinnäytetyöntekijä jakoi asukkaille Jussinkodin lauluvihot, jotka sisälsivät

virsiä sekä vanhan ajan lauluja, joita asukkaat olivat ennenkin laulaneet. Asukkaat saivat itse valita laulettavat laulut, joista suurin osa koostui virsistä. Opinnäytetyöntekijän tehtävänä oli ”vetää” kappaleet. Tuokio aloitettiin suvivirrellä, joka varmasti oli jokaiselle tuttu. Sitä seurasi muun muassa virret Jumalan kämmenellä, Herra kädelläsi sekä paljon muita tuttuja virsiä. Myös vanhan ajan lauluja laulettiin, näitä olivat muun muassa ”Suojelusenkeli”, Juha Vainion kappale ”Vanhoja poikia viiksekkäitä” sekä Reino Helismaan sanoittama ”Päivänsäde ja menninkäinen” sekä muita tuttuja lauluja. Tuokio kesti noin 45 minuuttia, jonka jälkeen opinnäytetyöntekijä jakoi asukkaille palautelomakkeet (liite 5), joiden täyttämässä hoitajat avustivat asukkaita. Palautelomakkeita palautettiin opinnäytetyöntekijälle kuusi kappaletta.

10 ARVIONTI

Kaikilla projekteilla on loppu. Projektin päättäminen ei tarkoita pelkästään loppuraportin kirjoittamista, vaan projektin on päätyttävä myös päätöksenteon tasolla sekä henkisesti. Useat projektit jättävät päätyttyään jälkeensä uusia tarpeita ja ajatuksia tarvittavista töistä, joten jatkokehittämisideat tulee kirjata ylös tulevien projektien alustaksi. (Kettunen 2009, 181, 182.)

10.1 Projektin toteutuksen arviointi

Opinnäytetyöntekijällä oli heti tiedossa, että hän haluaa toteuttaa opinnäytetyön projektityönä, koska se tuntui tekijälle luontevammalta vaihtoehdolta kuin tutkimuksellinen työ. Kohderyhmän ja -organisaation valinta oli opinnäytetyöntekijälle helppoa, sillä hän on työskennellyt paljon iäkkäiden kanssa ja kokee työn heidän kanssaan luontevaksi. Kohdeorganisaatiossa opinnäytetyöntekijä työskenteli opinnäytetyönaiheen valitsemisen aikana, joten valinta tuntui luontevalta, kun lähiesimies oli hänen kanssaan yhtä mieltä viriketoiminnan puutteellisuudesta.

Projektin suunnittelun aloittaminen tuntui työläältä ja pitkältä prosessilta ja aiheen valinnan jälkeen projekti jäi kehittymään pitkäksi aikaa. Vuoden 2015 alussa projekti lähti vauhdilla käyntiin. Kun suunnitelma oli saatu paperille opinnäytetyöntekijä anoi tutkimusluvan (liite 8). Kun anomus oli palautettu hyväksyttynä alkoi viriketuokioiden toteutus. Viriketuokiot järjestettiin 4.3., 11.3. ja 18.3.2015. Viriketuokiot kestivät noin tunnin sisältäen palautelomakkeen täyttämisen. Tunti oli opinnäytetyöntekijän mielestä riittävä aika.

Itse viriketuokioiden järjestäminen sujui hyvin, kaikki oli ennalta suunniteltua, joten jäljellä oli vain toteutus. Suurin osa asukkaista oli opinnäytetyöntekijälle ennestään tuttuja, joten tilanteet olivat luonteivia ja rentoja.

Tuolijumppa ja rentoutushetki sujuivat opinnäytetyöntekijän valmistelemien ohjeiden mukaisesti. Tuolijumppaan osallistuttiin yllättävän aktiivisesti. Kaikki eivät osallistuneet jumppaan täysin opinnäytetyöntekijän ohjaamien liikkeiden mukaisesti, mutta opinnäytetyöntekijä ei kokenut aiheelliseksi huomauttaa asiasta vaan ajatteli, että tärkeintä on osallistujan tekevän liikkeit haluumallaan tavalla. Osa asukkaista osallistui tuolijumppaan vain seuraamalla. Osa liikkeistä näytti olevan osallistujille vieraita ja ehkä hieman vaikeitakin ja näihin ei osallistuttu niin innolla kuin tuttuihin liikkeisiin esimerkiksi soutu-liikkeeseen. Tuolijumpan yhteydessä järjestetty rentoutushetki ei ollut täysin sellainen, kuin opinnäytetyöntekijä olisi toivonut. Hän toivoi, että asukkaat olisivat antautuneet ajatusten vietäväksi ja pystyneet rentoutumaan. Suurin osa asukkaista kuunteli rentoutusohjelmaa ohjeista huolimatta silmät auki. Rentoutusharjoitus oli melkein kaikille ensimmäinen kerta, joten asukkaat eivät varmasti tieneet, mitä oli odotettavissa ja eivätkä ehkä uskaltaneet ”antautua täysillä” mukaan. Tämän ikäryhmän ihmiset eivät ole tottuneet vastaavaan. Palaute rentoutushetkestä oli kuitenkin hyvää.

Muistelutuokiossa ideana oli, että asukkaat olisivat tuoneet mukanaan valokuvan tai heille tärkeän esineen. Informaatiosta huolimatta vain neljällä osallistujasta oli valokuva tai esine mukanaan. Tästä syystä opinnäytetyöntekijän oli muutettava alkuperäistä suunnitelmaansa ja keskustelua sekä muistelua käytiin muista aiheista. Suunnitelman muutos ei aiheuttanut opinnäytetyöntekijässä hämmennystä, sillä hän oli osannut tähän varautua ja miettiä varasuunnitelmia. Varasuunnitelmana

opinnäytetyöntekijällä oli muistelu osallistujien synnyinpaikoista. Muistelutuokion suosio sekä osallistujien avoimuus yllätti opinnäytetyöntekijän. Opinnäytetyöntekijä koki havainnoinnin sekä palautteiden perusteella, että tämä viriketuokio oli kaikista mieluisin.

Musiikkituokio sujui suunnitelman mukaisesti. Opinnäytetyöntekijä odotti laulutuokioon enemmän osallistujia, mutta suurin osa Jussinkodin asukkaista osallistui samaan aikaan järjestettyyn Olavi Virta -konserttiin. Sovittaessa viriketuokioiden ajankohtaa, ei osastolla ollut vielä tiedossa tuleva Olavi Virta -konsertti. Jos opinnäytetyöntekijällä olisi aikaisemmin ollut tiedossa kyseisen konsertin ajankohta, olisi lauluhetkeä voitu siirtää toiselle päivälle. Lauluhetki sujui hyvin, vaikka opinnäytetyöntekijä ennen tuokiota arasteli lauluääntään. Laulut olivat osallistujille tuttuja, eikä opinnäytetyöntekijän tarvinnut laulaa yksinään. Etukäteen lauluihin tutustuminen edesauttoi lauluhetken onnistumista.

Ensimmäiseen viriketuokioon henkilökunta osallistui aktiivisesti. Tähän saattoi vaikuttaa riittävä työntekijöiden määrä ja se, että päivän pesut oli saatu tehtyä hyvissä ajoin. Toiseen viriketuokioon ei osallistunut yhtään henkilökuntaa. Tähän saattoi vaikuttaa se, ettei tuolloin ollut ”ylimääräistä” henkilökuntaa töissä ja lounaan jälkeen suoritettiin vielä aamulta jääneitä suihkutuksia. Osallistumattomuuteen vaikuttaa mahdollisesti myös henkilökunnan kahvitauko, joka on ennen asukkaiden kahvihetkeä. Kolmanteen viriketuokioon osallistui yksi hoitajista. Kolmannen viriketuokion kanssa järjestettiin päällekkäin Olavi Virta -konsertti, johon suurin osa Jussinkodin asukkaista osallistui, myös osa henkilökunnasta mahdollisesti osallistui kyseiseen konserttiin.

Projektin tarkoituksena oli järjestää Jussinkodin asukkaille mielekästä ja virikkeellistä tekemistä ja kannustaa henkilökuntaa järjestämään asukkaille enemmän virikkeitä. Opinnäytetyöntekijän havainnoinnin ja saatujen palautteiden perusteella hän onnistui tuomaan asukkaiden päivään virikkeitä. Henkilökunnan mukaan saamiseksi olisi tarvittu tarkempaa suunnittelua, miten henkilökunta saadaan viriketuokioihin mukaan ja, miten heitä saataisiin motivoitua järjestämään enemmän viriketoimintaa Jussinkodin asukkaille. Tavoitteena oli luoda Jussinkodin asukkaille fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista toimintakykyä ylläpitävää toimintaa,

viriketuokioissa otettiin huomioon toimintakyvyn eri osa-alueet, mutta kolmella viriketuokiolla ei vielä voida todeta toimintakykyä ylläpitävää vaikutusta. Viriketuokioiden olisi pitänyt jatkua paljon pidempään, jotta viriketoiminnan vaikutuksia ikääntyneiden päivittäisissä toiminnoissa voitaisiin huomata.

Opinnäytetyöntekijän henkilökohtaisena tavoitteena oli kehittyä projektin suunnittelemisessa, toteuttamisessa ja arvioinnissa. Projektityöskentely oli opinnäytetyöntekijälle vierasta ja suunnittelemisen määrä yllätti opinnäytetyöntekijän. Projektia toteuttaessa opinnäytetyöntekijä huomasi suunnitelman merkityksen, hyvällä suunnittelulla voidaan välttyä ikäviltä yllätyksiltä. Viriketuokioiden järjestäminen oli opinnäytetyöntekijälle ennestään tuttua, mutta ne ovat yleensä tapahtuneet spontaanisti, eikä tarkkaan suunnitellusti.

10.2 Osallistujien palaute

Tuolijumppaan ja rentoutushetkeen osallistui 13 asukasta, mutta palautteita palautettiin opinnäytetyöntekijälle vain 10 kappaletta. Vastausten puuttumiseen saattoi vaikuttaa asukkaan vaikea dementia, jolloin asukas ei pystynyt ilmaisemaan mielipiteitään asiasta tai osa saattoi poistua paikalta ennen, kuin hoitaja ehti avustamaan vastaamisessa. Seitsemän vastaajista piti tuolijumppaa sopivan kuormittavana ja vain yksi oli siitä eri mieltä. Vastauksesta ei käy ilmi, pitikö hän tuolijumppaa liian kuormittavana vai rentona. Liikkeet koettiin hankaliksi, sillä neljä vastaajista koki, ettei pystynyt toteuttamaan kaikkia liikkeitä. Kaikkien vastaajien mielestä päiväsaali oli sopiva paikka järjestää tuolijumppaa. Kahdeksan vastaajaa piti tuolijumppaa ja rentoutushetkeä virkistävinä ja toivoivat samanlaisia hetkiä järjestettävän useammin. Myös viriketuokion pituuteen oltiin tyytyväisiä. Kaikki vastaajat olivat tyytyväisiä ohjaajan toimintaan.

Muistelutuokioon osallistui 10 asukasta ja kaikki palauttivat palautelomakkeen. Kaikki osallistujat pitivät muistelua ja yhteisiä hetkiä tärkeänä. Seitsemän vastaajista toivoi muisteluhetkiä järjestettävän useammin ja vain yksi vastaajista toivoi, ettei järjestettäisi. Seitsemän vastaajaa oli sitä mieltä, että hetki oli rauhallinen ja vain yhden vastaajan mielestä tuokio ei ollut rauhallinen. Tuokion pituuteen ja ohjaajan

toimintaan olivat kaikki vastaajat tyytyväisiä. Palautteiden ja opinnäytetyöntekijän havainnoinnin perusteella muistelutuokio oli asukkaille näistä kolmesta järjestetystä viriketuokiosta mieluisin.

Musiikkituokioon osallistui kahdeksan asukasta ja palautelomakkeita palautettiin opinnäytetyöntekijälle kuusi kappaletta. Vastausten puuttumiseen saattoi vaikuttaa asukkaan vaikea dementia, jolloin hän ei pystynyt ilmaisemaan mielipiteitään tuokiosta tai asukkaan poistuminen paikalta ennen, kuin hoitaja ehti auttamaan kysymyksiin vastaamisessa. Neljä vastaajaa piti tuokiota virikkeellisenä, kaksi vastaajista ei oikein osannut sanoa, oliko tuokio virikkeellinen. Kaikki vastaajat pitivät musiikkia itselleen tärkeänä ja laulut olivat kaikille tuttuja. Viisi musiikkituokioon osallistunutta toivoi laulutuokioita järjestettävän useammin ja vain yksi toivoi, ettei vastaavia tuokioita järjestettäisi. Neljä vastaajaa oli tyytyväisiä tuokion pituuteen ja ohjaajan toimintaan ja vain yksi ei ollut tyytyväinen tuokion pituuteen. Vastauksesta ei käynyt ilmi, olisiko hän toivonut tuokion olevan pidempi vai lyhyempi.

10.3 Resurssien ja riskien hallinta

Tuokioissa käytettiin Jussinkodin omaa päiväsalia, joten ylimääräisiä vuokratkustannuksia ei opinnäytetyöntekijälle tilojen käytöstä aiheutunut. Etukäteen oli sovittu, että henkilökunta ja opinnäytetyöntekijä avustavat asukkaat päiväsalin, mutta tähän ei opinnäytetyöntekijän apua tarvittu, sillä suurin osa asukkaista oli edeltävän lounaan vuoksi jo valmiiksi päiväsalissa. Laulutuokiossa oli mahdollista käyttää Jussinkodin lauluvihkoja ja opinnäytetyöntekijä päätyi niitä käyttämään tuttujen laulujen vuoksi. Laulujen opetteluun opinnäytetyöntekijältä meni aikaa runsaasti, sillä vanhan ajan laulut eivät olleet opinnäytetyöntekijälle kovinkaan tuttuja. Opinnäytetyötä tehdessä tekijälle ei aiheutunut suunnittelemattomia/yllättäviä kuluja.

Riskeinä opinnäytetyöntekijä piti asukkaiden haluttomuutta osallistua järjestettyihin viriketuokioihin. Tätä riskiä yritettiin minimoida ilmoittamalla viriketuokioiden ajankohdista hyvissä ajoin sekä hoitajia, että asukkaita. Riskinä pidettiin myös sitä,

jos liian moni olisi halunnut osallistua. Tuokioihin osallistuneet ryhmät olivat opinnäytetyöntekijän mielestä sopivan kokoisia paitsi, että musiikkituokioon olisi voinut osallistua enemmänkin, mutta samaan aikaan järjestetty Olavi Virta -konsertti verotti varmasti osallistujien lukumäärää. Konsertista huolimatta kahdeksan laulajaa oli opinnäytetyöntekijän mielestä riittävä määrä. Riskinä opinnäytetyöntekijä piti myös itsensä sairastumista, sillä jos hän sairastuu kukaan ei voi pitää viriketuokiota hänen puolestaan ja suunniteltu aikataulu pettää. Suunniteltu aikataulu piti hyvin ja kaikki viriketuokit saatiin järjestettyä ajallaan.

10.4 Ammatillinen kasvu

Vaikka viriketuokioiden ohjaus sekä erilaisten ryhmien ohjaus oli opinnäytetyöntekijälle ennestään tuttua, jokainen ryhmä on aina erilainen ja jokaisessa ryhmässä on sen ohjaajalle erilaisia haasteita. Opinnäytetyöntekijä koki, että hänelle oli viriketuokioiden vetämisessä hyötyä erilaisista koulutuksista mitä hän on käynyt, kuten johtajakoulutus, isoskoulutus ja ryhmänohjaajakoulutus. Haastena iäkkäiden ryhmien vetämisessä ovat muun muassa osallistujien erilaisuus heidän erilaisten elämäntilanteidensa sekä voimavarojensa vuoksi, vaikka kaikki ovat sinänsä samassa tilanteessa etteivät pärjää enää yksin kotona. Ryhmätilanteissa haasteena on saada jokaiselle jäsenelle tunne että heidät huomioidaan yksilöllisesti. Opinnäytetyöntekijä sai lisää kokemusta iäkkäiden ryhmänohjauksesta ja sen tuomista haasteista.

Viriketuokioiden järjestäminen on antanut opinnäytetyöntekijälle varmuutta järjestää yhä enemmän erilaisia viriketuokioita ikääntyneille sekä spontaanisti että suunnitellusti, hän on saanut varmuutta ja tietoa, mitä suunnitelmassa ja toteutuksessa tulee erityisesti ottaa huomioon.

Opinnäytetyöntekijälle projektityöskentely oli uutta ja projektin alkuun saanti tuntui hankalalta. Opinnäytetyöntekijä kokee kehittyneensä projektin aikana monella osa-alueella ja uskoo että tulevat projektit sujuvat nopeammalla aikataululla.

10.5 Jatkotutkimushaasteet

Projektin aikana opinnäytetyöntekijälle nousi esiin paljon erilaisia jatkotutkimusideoita. Projektia suunniteltaessa Jussinkodin lähiesimies toivoi että opinnäytetyöntekijä olisi projektin yhteydessä käsitellyt myös henkilökunnan mielipiteitä Jussinkodilla järjestettävästä viriketoiminnasta. Opinnäytetyöntekijä koki, ettei henkilökunnan mielipiteitä kannata käsitellä tämän projektin yhteydessä. Nousisiko henkilökunnalle suunnatusta tutkimuksesta jotakin uutta esiin vai olisiko vastaukset samankaltaisia kuin aikaisemmissa tehdyissä tutkimuksissa? Yhtenä projekti-ideana opinnäytetyöntekijälle nousi esiin virikekansion puuttuminen. Madaltaisiko valmiiksi suunnitellut virikkeet henkilökunnan kynnystä järjestää asukkaille enemmän/ säännöllisemmin viriketuokioita? Olisi mielenkiintoista tutkia myös, minkälaisia vaikutuksia säännöllisesti järjestetyllä viriketoiminnalla olisi ikääntyneiden fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen toimintakykyyn?

LÄHTEET

Airila, A. 2002. Vanhusten viriketoiminnan perusteet –opas vanhustyöntekijöille. Kuntokallio.

Heikkinen, E., Jyrkämä, J. & Rantanen, T. 2013. Gerontologia. Duodecim.

Husu, R. 2013. Kolme viriketuokiota kullaakodan asukkaille. AMK-opinnäytetyö. Satakunnan ammattikorkeakoulu. Hoitotyön koulutusohjelma. Viitattu 9.4.2015. <http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2013112919020>

Ikäinstituutin www-sivut. Kotivoimisteluohtelma. Viitattu 19.1.2014. <http://www.ikainstituutti.fi/binary/file/-/id/3/fid/94>

Järvilehto, S. & Kiiski, R. 2009. Oman hyvinvoinnin lähteillä: ohjaajan käsikirja. Helsinki. Viitattu 22.1.2015. http://www.kuntoutussaatio.fi/files/192/Oman_hyvinvoinnin_lahteilla.pdf

Järvinen, S. & Vastamäki, R. 2012. Viriketoiminta hoitokodissa. AMK-opinnäytetyö. Tampereen ammattikorkeakoulu. Hoitotyönkoulutusohjelma. Viitattu 20.4.2015. <http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-201204275422>

Kan, S. & Pohjola, L. 2012. Erikoistu vanhustyöhön. Helsinki: SanomaPro.

Karuneva, N. 2014. Tuolijumppaikäihmisille. Viitattu 19.1.2014. <https://rednet.punainenristi.fi/sites/rednet.mearra.com/files/tiedostolataukset/TUOLIJUMPPA.pdf>

Kettunen, S. 2009. Onnistu Projektissa. Helsinki: WSOYpro.

Lähdesmäki, L. & Vornanen, L. 2009. Vanhuksen parhaaksi hoitaja toimintakyvyn tukijana. Helsinki: Edita.

Pelkonen, T. 2012. Virkistyspäivä vanhustyön osasto Wanhalassa. AMK-opinnäytetyö. Satakunnan ammattikorkeakoulu. Viitattu 9.4.2015. <http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2012121219246>

Sastamalan kaupungin www-sivut. Viitattu 2.1.2014. <http://www.sotesi.fi>

Tilastokeskuksen www-sivut. Viitattu 21.4.2015. <http://www.stat.fi/meta/kas/tiimityo.html>

Toikko, T. & Rantanen, T. 2009. Tutkimuksellinen kehittämistoiminta. Näkökulmia kehittämisprosessiin, osallistumiseen ja tiedontuotantoon. Tampere: Tampereen Yliopistopaino Oy.

Tuolijumppa

1. Aloitetaan marssimalla noin minuutin ajan otetaan kädet mukaan jotta saadaan koko keho lämmiteltyä. Marssi vaikuttaa muun muassa tasapainoon, jalka- ja vatsalihaksiin.
2. Viedään kädet edessä yhteen selkä pyöristettynä. Ojennetaan selkä ja viedään kädet ulkokierrossa taakse lapoja lähentäen. x 10. Parantaa rintakehän liikkuvuutta ja rentouttaa hartiasseudun lihaksia
3. Keinutaan pakaralta toiselle x 10. Vahvistaa vatsalihaksia, kehon hallintaa ja tasapainoa.
4. Kosketetaan kyynärpäällä vastakkaiseen polveen x 15. Vahvistaa vatsalihaksia ja koordinaatiokykyä.
5. Nostetaan hartioita korviin ja rentoutetaan x 15. Vilkastuttaa hartioiden verenkiertoa ja ylläpitää olkapäiden liikkuvuutta ja rentouttaa hartiasseudun lihaksia.
6. Vuorotellen varpaat ja kannat ylös lattiasta x 20. Vahvistaa jalkalihaksia ja tuo varmuutta kävelyyn.

Ravistellaan käsiä ja jalkoja

7. Jalkojen nosto vuorotellen, nilkat koukussa x 10. Vahvistaa vatsa ja selkähaksia.
8. Soutu x 15. Helpottaa istumasta seisomaan nousua.
9. Viedään kädet yhteen niskan takana ja uudelleen selän takana x 10. Ylläpitää olkapäiden liikkuvuutta.
10. ”Omenan poiminta” Kurotetaan oikealla kädellä vasemmalle yläviistoon ja lasketaan oikealle alaviistoon, kurotetaan vasemmalla kädellä oikealle yläviistoon ja lasketaan vasemmalle alaviistoon. x 10. Vahvistaa vinoja vatsalihaksia ja tukee olkanivelen liikkuvuutta.
11. Loppuverryttelyksi marssitaan noin minuutin verran.

Ravistellaan käsiä ja jalkoja.

LIITE 2

Rentoutumisharjoitus

Sulje silmäsi, kiinnitä huomiota hengitykseesi, huomaat miten hengittäessäsi aistit kevyen ilmapirran sieraimissasi. Hengitä syvään sisään ja puhalla kevyesti ulos. Tunnet kuinka rentoutuminen tuntuu hyvältä, tunnet olosi lämpimäksi ja raukeaksi. Jokainen uloshengitys rentouttaa sinua lisää. (Järvilehto & Kiiski 2009, 102.)

Anna olkapäidesi painua rentoina alaspäin, molemmat kätesi olkapäistä rentoutuvat ja tuntuvat painavilta. Miellyttävä rentoutumisen tunne leviää päähäsi, tunnet kuinka päälakesi, niskasi ja kaulan alueesi rentoutuu. Rentoutumisen tunne valuu yhä alaspäin kehoasi. Lämmin raskas rentoutumisen tunne leviää reisiäsi pitkin aina varpaisiin asti. Jaloillasi on hyvä olla. Kaikki vartalosi lihakset rentoutuvat. (Järvilehto & Kiiski 2009, 102.)

”Kuvittele, miltä kesäinen, kukkiva niitty näyttää. Kuinka aurinko paistaa ja lämmittää maata jalkojesi alla. Näet kuinka valkoiset poutapilvet vaeltavat sinisellä taivaalla ja lauha kesätuuli lehyttelee hiuksiasi. Kuvittele että kävelet niityn halki johtavaa polkua, miltä lämmin maa tuntuu jalkojesi alla.” (Järvilehto & Kiiski 2009, 104.)

”Kuulet heinäsiirakan sirinää. Vihreä niitty levittäytyy ympärilläsi laajana ja kesäinen taivas kaareutuu sen yllä. Näet niityllä paljon kukkia, puhtaan valkoisia päivänkakkaroita, sinisiä kissankelloja, ruiskaunokkeja, kirkkaan keilittaista tulikukkaa, puna-apilaa, valkoapilaa. Näet miten vihreät hennot heinät ja ruohot huojuvat hiljalleen tuulella. Orvokit muodostavat suuria kirjavia mattoja siellä täällä.. Näet perhosia lentävän niityllä kukasta toiseen, ylös ja alas, siniset, keltaiset, kirjavat perhoset. Pääskyselä kaartelevat taivaalla ja kuulet niiden tirskevä huudo. ” (Järvilehto & Kiiski 2009, 104.)

” Kevyt kesätuuli keinuttaa kasvustoa, tunnet lämpimän, raikkaan tuulen kasvoillasi, kuljet rauhassa kesäisen niityn lämpimällä polulla ja katselet ympärillesi, askeleesi on kevyt ja joustava, kepeä. On helppo hengittää. On helppo hengittää. ” (Järvilehto & Kiiski 2009, 104.)

”Pysähdyt polulla. Tunnet olosi virkeäksi ja levänneeksi. Käännyt ympäri ja lädet kulkemaan takaisin siihen kohtaan, josta lähdit niitylle.” (Järvilehto & Kiiski 2009, 104.)

”Palaat lähtöpaikkaasi. On aika herätä ja palata täyteen valvetajuntaa, on aika päättää harjoitus. Sano itsellesi: Olen täysin hereillä, valpas ja toimintakykyinen.” (Järvilehto & Kiiski 2009, 104.)

LIITE 3

Palautelomake tuolijumpasta ja rentoutushetkestä

Rastita parhaiten sopiva vaihtoehto

	Samaa mieltä	En osaa sanoa	Eri mieltä
1. Tuolijumppa oli sopivan kuormittava	_____	_____	_____
2. Pystyin toteuttamaan kaikki liikkeet	_____	_____	_____
3. Tila oli sopiva tuolijumpalle	_____	_____	_____
4. Tuolijumppa oli virkistävä	_____	_____	_____
5. Tuolijumppaa tulisi järjestää säännöllisesti	_____	_____	_____
6. Rentoutushetki oli virkistävä	_____	_____	_____
7. Rentoutushetkiä tulisi järjestää useammin	_____	_____	_____
8. Viriketuokio oli sopivan pituinen	_____	_____	_____
9. Ohjaajan toiminta oli sujuvaa	_____	_____	_____

LIITE 4
Palautelomake muistelutuokiosta

Rastita parhaiten sopiva vaihtoehto

	Samaa mieltä	En osaa sanoa	Eri mieltä
1. Muistelu on mielestäni tärkeää	_____	_____	_____
2. Muisteluhetkiä tulisi järjestää useammin	_____	_____	_____
3. Hetki oli rauhallinen	_____	_____	_____
4. Yhteiset tuokit ovat mukavia	_____	_____	_____
5. Muisteluhetki oli sopivan pituinen	_____	_____	_____
6. Ohjaajan työskentely oli sujuvaa	_____	_____	_____

LIITE 5

Palautelomake musiikkituokiosta

Rastita parhaiten sopiva vaihtoehto

Samaa mieltä

En osaa sanoa

Eri mieltä

1. Musiikkituokio oli virikkeellinen _____

2. Laulut olivat ennestään
tuttuja _____

3. Musiikki on minulle tärkeää _____

4. Musiikkituokioita tulisi järjestää
useammin _____

5. Musiikkituokio oli sopivan
mittainen _____

6. Ohjaajan työskentely oli sujuvaa _____

TERVETULO!

Viettämään virikkeellisiä keskiviikkoiltapäiviä
Jussinkotiin. Viriketuokiot
järjestetään klo 13-14.



KESKIVIKKONA 4.3.2015
- Tuolijumppa ja rentoutushetki

(<http://www.tule-tietopankki.fi>)

KESKIVIKKONA 11.3.2015
- Muistelutuokio



KESKIVIKKONA 18.3.2015
- Musiikkituokio

(<http://www.ruusunpaivakotioy.fi>)

Opiskelen Satakunnan ammattikorkeakoulussa
sairaanhoitajaksi, opinnäytetyön aiheeksi olen valinnut
viriketuokioiden järjestämisen Jussinkodin asukkaille.

Terveisin Heli Lehtimäki

Tekijä, vuosi, maa	Tarkoitus, asetelma	Aineisto ja metodi	Päätulokset
Karhu. 2009. Suomi	Tuottaa vanhuksille hyvää mieltä, onnistumisen ja osallisuuden kokemuksia sekä ryhmään kuulumisen ym. tunteita. Tavoitteena hoitajien motivointi järjestämään itse toimintaa osastolla.	Asukkaiden havainnointi, sekä hoitajille suunnattu seurantakysely	Asukkaat olivat tuokioiden jälkeen iloisempia ja seurallisempia, vaikutuksia seuraavaan päivään ei kuitenkaan nähty. Hoitajien motivointi jäi saavuttamatta.
Ketola. 2012. Suomi	Tuottaa tietoa Hyvinkään kaupungin kotihoidolle siitä, miten hoitajat voisivat ottaa huomioon toimintakyvyn edistämisen ja tukemisen kotikäynneillä, ja miten he omalla toiminnallaan voivat tukea asiakkaan toimintakykyä.	Teemahaastattelu kahdeksalle kotihoidon työntekijälle.	Hoitajien mielestä tärkein toimintakykyä ylläpitävä tekijä on, asiakkaan omatoimisuuden lisääminen. Kuuntelemisen, kannustamisen ja rohkaisemisen koettiin olevan tärkeää. Omaisten roolia ja tukemista pidettiin myös tärkeänä.
Katainen. 2010. Suomi	Tarkoituksena kuntouttaa kolmentoista viikon ajan dementoitunutta vuodepotilasta. Seurata kuinka pitkälle dementiaa sairastavan vuodepotilaan kuntoutuminen on mahdollista	Toiminnallinen tutkimus, jota arvioitiin käyttämällä toimintakykyä mittaavia mittareita: ADL, MMSE, MNA ja Cornellin depressioasteikko, sekä käyttämällä tutkimuspäiväkirjaa ja rannepainoja ja puristusvoimamittaria	Vuodepotilaan kuntouttaminen on mahdollista ja lisää potilaan fyysisistä ja kognitiivista toimintakykyä. Potilaan toimintakyky parani potilaan jalkojen motoriikan ja voiman osalta. Sen sijaan potilaan toimintakyky ei kohentunut juuri lainkaan päivittäisten toimintojen osalta.



SATAKUNNAN AMMATTIKORKEAKOULU
SATAKUNTA UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

OP07A

1 / 2

SAMK / Sopimus opinnäytetyön tekemisestä

Opinnäytetyön tekijä: <u>Hei Lentimäki</u>	
Opiskelijanumero: <u>1001316</u>	Aloitusryhmä: <u>NHT 11 SR</u>
Koulutusohjelma: <u>Hoitotyön koulutusohjelma</u>	
Opinnäytetyötä ohjaavan opettajan nimi, sähköposti, puhelinnumero ja osoite: <u>Ritva Pirilä, ritva.pirilä@samk.fi, 044 710 3559</u> <u>Steniväskentä 8, 26100 RAUMA</u>	
Toimeksiantaja, yhteyshenkilön nimi, sähköposti, puhelinnumero ja osoite: <u>Jussinkoti</u> <u>Anne Hokkanen, anne.hokkanen@sastamala.fi, 050-330090</u> <u>Lemmenpolku 8, 38200 SASTAMALA</u>	
Opinnäytetyön nimi: <u>Viriketukot Jussinkadun asukkailla</u>	
Työn etenemisaikataulu: <u>Viriketukot toteutetaan maaliskuun aikana.</u> <u>Opinnäytetyö valmis keväällä 2015</u> Tarkempi selvitys on sopimuksen liitteenä olevassa hyväksytyssä tutkimus-/projektisuunnitelmassa.	
Tätä sopimusta koskevat erimielisyydet pyritään ratkaisemaan ensisijaisesti neuvottelemalla osapuolten kesken. Mikäli asiasta ei päästä sopimukseen, erimielisyydet ratkaistaan Satakunnan käräjäoikeudessa. Tätä sopimusta on laadittu <u>3</u> kappaletta, yksi kullekin osapuolelle.	
Olemme lukeneet sopimusehdot (sivu 2) ja hyväksymme ne.	
Päiväys: <u>11.2.2015</u>	
Toimeksiantajan edustajan allekirjoitus, nimike ja nimen selvennys: <u>Anne Hokkanen</u> VT. ASUMISPAIKKALUJOHTAJA	
Osaamisalueen johtajan allekirjoitus ja nimen selvennys: <u>Eeva-Liisa Korhonen</u>	
Opinnäytetyön ohjaajan allekirjoitus: <u>Ritva Pirilä</u>	
Opinnäytetyön tekijän allekirjoitus: <u>Hei Lentimäki</u>	